

Honning-salt-hævet Rugbrød.

Dette rugbrød har jeg bagt i mange år. Det er udviklet af en opskrift i Hans Jørgen Wulff, *Grøntsagsmad*, (Borgen 1981, side 86). Her kaldes det ”dit daglige brød” og ”det bedste brød, du overhovedet kan bage”. Lidt efter lidt ændrede jeg på opskriften, som både indeholdt rugkerner, sigtet hvedemel og fennikel, for at nævne det jeg nu har udeladt. Men andre kan fint bruge rugkerner og sigtet hvedemel, som jeg har erstattet med grahamsmel, og fennikel eller andre krydderier, hvor jeg helt undlader krydderier.

Brødet kræver tid, lang tid. Og det er ifølge Jørn Ussing (Aurion ved Hjørring) en regel ved mad, lange processer øger energiindholdet: det hurtige brød mætter mindre end det langsomme. Kornet skulle egentlig stå længe og modne på marken, vejre efter slåningen, ligge på lager og males lige før brugen. Alle skaldele skal bevares – ellers mangler de i fordøjelsesprocessen.

Melets kvalitet har efter mine erfaringer stor betydning for det færdige brød – og for hele ælte- og bageprocessen: Aromaen er fyldigere med det gode mel, æltingen mere levende og smagen, farven og konsistensen dybere. Det bedste har været biodynamisk mel, netop fra Aurion, og også mange økologiske produkter har været udmærkede, mens industrimelet har givet et dødt brød. Efterhånden er prisforskellen meget lille – det er sjældent at så meget mere kvalitet kan fås for så lille udgift. Og så luner det jo også at vores brød ikke er i vejen for det økologiske kredsløb.

- Jeg bruger ca. **½ time** til at ælte dejen – og mange fingerkræfter, dejen er tung.
- Derefter hæver brødene i velsmurte forme, tildækket med viskestykker, i **12-15 timer** på et lunt sted, gerne en radiator.
- Bagetiden er ca. **4 timer** ved ca. **140°** i almindelig ovn, og ca. **3 timer i varmluftsovn**, formen tildækket af låg, bagepapir eller folie.
- Igen kommer brødet langsomt, langsomt ud af ovnen, dvs. står gerne **en halv times tid** i eftervarmen, hviler igen lidt i formen, kommer ud af formen og damper af **½ - 1 time**, og pakkes ind i viskestykker og samler sig i **et par timer**, inden de første skiver forsigtigt kan skæres og smages med smør. – Og her står folk ofte i kø.

Hele den følgende uge er brødet lidt forskelligt fra dag til dag, men hele tiden velsmagende og lettere og lettere at skære af. Måske er det klogt at komme brødet i pose og køleskab.

Det kræver altså planlægning at få tiden til at passe og brødet klar til tiden. Jeg har fx anskaffet en ovn med tidsstyret tænd- og sluk-funktion, så kan bagningen ske mens jeg er på arbejde eller om natten.

Ingredienserne til 2 brød (jeg bager altid 4 ad gangen, altså dobbelt portion):

- 1 liter lunkent **vand** (gerne godt varmt – der er ikke gærceller der går til)
- 2 spsk. **honning**
- 2 spsk. **havsalt** ell. stensalt
- Et skvæt **syret mælkeprodukt**, A38, yoghurt ell. tykmælk (spalter fytinet)
- 1,1 liter **rugmel**
- 1,1 liter **grahamsmel**

Og vi ælter og vi ælter indtil dejen er jævn og lind. Jeg varierer vandmængden lidt ind i mellem, så dejen sommetider er mere fugtig og lind, og sommetider mere tør og sej. Måske er bagetiden lidt længere når der er mere vand. Det kan der eksperimenteres med, som der kan med bagetiden og varmegraderne i ovnen. Og den efterfølgende opbevaring.

God fornøjelse – jeg hører gerne om erfaringerne.

Jørgen Bang E-mail: bang@language.sdu.dk